

Lichtlächeln Yogazentrum Übungsplan Sanftes Yoga

Peter Lichtlächeln

1 Anfangsentspannung & Pranayama



- 1 Rückenentspannungslage
- 2 Aufrechter Sitz – OM – Mantra
- 3 Wechselatmung

2 Dynamische Übungen



Gehirnaktivierung

Aufladeübung

4 Asanas



- 1 Boot
- 2 Stellung des Kindes
- 3 Hund
- 4 Stellung des Kindes
- 5 Schulterbrücke
- 6 unterstützter Schulterstand
- 7 unterstützter Fisch

- 8 Päckchen
- 9 Kniebeuge
- 10 Krokodildrehung
- 11 Rückenentspannungslage
- 12 Vorwärtsbeuge
- 13 Tisch
- 14 Bauchentspannungslage

- 15 Kobra
- 16 Heuschrecke
- 17 Vogel
- 18 Katze
- 19 Stellung des Kindes
- 20 Drehsitz

5 Tiefenentspannung



Zu diesem Übungsplan gibt es CDs, Downloads, Yogakurse, Yoga Abos, Yoga Seminare und jederzeit kostenlose Probestunden!

Lichtlächeln Yogazentrum
Vorstadtstraße 1
73494 Hohenberg/Rosenberg

Peter Lichtlächeln Härtlein
0157 82 33 91 46
peter@lichtlaecheln.de
www.lichtlaecheln.de



LICHTLÄCHELN®



3 Sanfter Sonnengruß

- E Einatmen
A Ausatmen
H Atem halten